

Gripe

qué puede hacer Usted



El cuidado de los suyos en casa



Massachusetts Department
of Public Health



LOCAL PUBLIC HEALTH
Institute of Massachusetts

Estimado residente de Massachusetts,

Probablemente, en estos últimos años, ha oído hablar sobre la gripe (o influenza) y también sobre quién debería recibir la vacuna contra la gripe y sobre los temores de una pandemia de gripe. Si bien la gripe puede ser motivo de cierta preocupación, hay cosas importantes que usted puede hacer para protegerse contra esta enfermedad y prepararse para cuidar a alguien con gripe. Este folleto se ha creado para ayudarle a prepararse, y se concentra especialmente en cómo cuidar a quienes viven en su hogar cuando se enferman con gripe.

La **gripe estacional** es la que ocurre todos los años. La mayor parte de las personas con gripe pueden recibir cuidados en su casa. Los pasos simples que se describen en este folleto pueden facilitarle esta tarea.

La **gripe pandémica** tiene lugar cuando aparece un nuevo virus que se disemina rápidamente e infecta a una gran cantidad de personas al mismo tiempo. No sabemos cuándo puede producirse una pandemia de gripe, pero estar preparado para la gripe estacional también le será de ayuda para el caso de una pandemia. Le alentamos a que lea este folleto, prepare su hogar según las recomendaciones indicadas y mantenga el folleto a mano por si lo necesita más adelante.

El Departamento de Salud Pública de Massachusetts y sus instituciones asociadas del gobierno, la atención médica y la planificación para emergencias se están preparando para todo tipo de emergencias que pudieran afectar a la comunidad, incluida una pandemia de gripe. Le agradecemos por dedicar el tiempo necesario para prepararse y preparar a su familia para la gripe y colaborar, de este modo, para que toda nuestra comunidad esté mejor preparada.

Cordialmente,



John Auerbach

Comisionado, Massachusetts Department of Public Health (MDPH)

Índice

El cuidado de la gripe en casa 2

Reducción del riesgo y del contagio 5

¿Cómo se contagia la gripe? 5

Vacunas contra la gripe y otros medicamentos 9

¿Qué síntomas hay que tener en cuenta y qué se debe hacer? 12

Tratamiento de la fiebre 12

Tratamiento de la tos 18

Ingestión de cantidades suficientes de líquidos 19

Cómo ayudar a que las personas con gripe se sientan más cómodas 21

Nutrición y gripe 24

Prepárese y prepare su hogar 26

Lista de suministros 26

Cuidado del cuidador 27

¿Debo llamar al médico? 30

Mi información para el cuidado de la gripe 32

Este material se preparó en colaboración con:

Amherst Health Department

Boston Public Health Commission

Harvard School of Public Health

Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health

Home Care Alliance of Massachusetts

Massachusetts Chapter of the American Academy
of Pediatrics

Needham Health Department

University of Massachusetts Memorial Health Care,
Department of Pediatrics

Preparado con el apoyo financiero de:

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts

Harvard School of Public Health

Harvard Vanguard Medical Associates–Atrius Health

Massachusetts Medical Society

El cuidado de la gripe en casa

Para cuidar a un miembro de su familia con gripe, es útil tener alguna guía de ayuda. Este folleto fue creado para ayudarle a:

- **Prepararse para** la gripe estacional y la gripe pandémica,
- **Reducir el riesgo** de que usted u otros en su casa se enfermen con gripe,
- **Cuidar a alguien en casa** enfermo con gripe, y
- **Saber cuándo consultar con un médico y solicitar atención médica.**

Este folleto proporciona información sobre cómo cuidar a las personas de la familia que tienen gripe. También es útil como guía para el cuidado que pueda proporcionar a otras personas de su vecindario y comunidad.

¿Qué es la gripe?

La **gripe estacional** es una enfermedad causada por los virus de la influenza que infecta a las personas todos los años. En Nueva Inglaterra, la temporada de gripe generalmente comienza en diciembre y dura hasta abril.

Los síntomas más comunes de la gripe son:

- Fiebre repentina
- Cansancio o debilidad
- Dolores en el cuerpo
- Tos seca

¿QUÉ ES LA GRIPE PANDÉMICA?

La **gripe pandémica** puede ocurrir cuando aparece un nuevo tipo de virus de la influenza. La mayoría de las personas no tendrán inmunidad contra el nuevo virus, lo que significa que no podrán combatirlo. Esto puede permitir que el virus se disemine fácilmente de persona a persona y hacer que una gran cantidad de personas de todo el mundo se enfermen con gripe. Esto es lo que se llama una **pandemia de gripe**. En los últimos cien años, se han producido tres pandemias. Nadie sabe cuándo podría producirse la siguiente.



El **“virus estomacal”** (enfermedad con diarrea y vómito) no es lo mismo que la gripe. Esta enfermedad es causada por otros gérmenes, no por el virus de la influenza.

Tampoco el **resfrío común** es lo mismo que la gripe. Los síntomas más comunes de un resfrío son congestión nasal, estornudos, tos y dolor de garganta. En general, los resfríos son más leves que la gripe y no se desarrollan tan rápidamente.

Este folleto contiene información sobre la prevención y el cuidado de ambos tipos de gripe: la gripe estacional y la gripe pandémica. En gran medida, los cuidados que proporcione a las personas de su familia que se enfermen con gripe estacional serán los mismos que los que se necesitan para la gripe pandémica. En cada sección del folleto se le proporcionará información sobre qué podría ser diferente durante una pandemia.

CONSULTA CON EL MÉDICO

Este folleto no reemplaza el consejo profesional del médico. Es importante hablar con un médico sobre el modo en que la gripe podría afectarlos a usted y a su familia, según sus propias necesidades médicas. En todo este folleto se hace referencia a la consulta con el médico. También puede hablar con una enfermera u otro profesional de la salud que atienda a su familia.

Necesidades especiales de atención médica

Si usted o una persona de su familia tiene una enfermedad crónica como diabetes, asma, enfermedad cardíaca u otra necesidad de atención médica especial, debe consultar con un médico, antes de la temporada de gripe, sobre qué tipo de atención especial podría necesitar para la gripe. Pídale al

médico que le diga cuáles son los síntomas que debe tener en cuenta y que le explique cómo saber cuándo debe solicitar atención médica.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Visite el sitio web del MDPH sobre la gripe en www.mass.gov/dph/flu
- Llame al MDPH al **617-983-6800** o **888-658-2850**
- Póngase en contacto con el departamento de salud local
- Consulte la sección **“Mi información para el cuidado de la gripe”** de este folleto

Si no tiene el número de teléfono del departamento de salud local, llame a la municipalidad para obtener la información de contacto.

Esté preparado

El MDPH y otras instituciones como el departamento de salud local y los hospitales están preparados para reaccionar ante una pandemia de gripe. También usted debería prepararse. Estar preparado para una pandemia también le ayudará a estar preparado para la gripe estacional.

En una pandemia se enferma una mayor cantidad de gente que durante una temporada normal de gripe. Esto significa que más personas necesitarán atención médica. Durante una pandemia, podría ser difícil ponerse en contacto con su médico por teléfono o programar una visita al consultorio. Los consultorios médicos, los hospitales y las salas de emergencia pueden estar más poblados que lo habitual.

Por eso, es importante **estar preparado** para cuidar los casos más leves de gripe en el propio hogar. Hable con su médico sobre cómo puede prepararse para el caso de que usted o un miembro de su familia se enferme con gripe. Hable con su familia sobre la gripe para que comprendan cómo prevenirla y tratarla. Prepare su casa consiguiendo con los suministros sugeridos en este folleto. Mantenga este folleto a mano por si lo necesita después. Desarrolle un plan para que tanto usted como su familia estén preparados.

Para saber más sobre cómo preparar un plan familiar, visite a www.mass.gov/samh o llame a MassSupport al **866-237-8274**.

Reducción del riesgo y del contagio

¿Cómo se contagia la gripe?

La gripe se contagia principalmente a través de gotitas (de saliva y mucosidad) despedidas por la boca, la nariz y la garganta. Esto ocurre cuando una persona que tiene gripe tose o estornuda cerca de otra persona (dentro de una distancia de 3 a 6 pies [1 a 2 m]). A veces, las personas se infectan cuando tocan un picaporte o un teléfono que ha sido tocado por una persona con gripe y luego se tocan la boca, la nariz o los ojos.

Las personas con gripe pueden contagiar a otras personas desde 1 día antes de enfermarse y hasta 3-5 días después de experimentar síntomas. Los niños con gripe pueden contagiar a otros hasta 7 días después de haberse enfermado.

SI OCURRE UNA PANDEMIA

La prevención del contagio de la gripe pandémica es **muy similar** a la prevención del contagio de la gripe estacional. Durante una pandemia, siga las indicaciones indicadas en este folleto. Los funcionarios de la salud también pueden sugerir otras formas de prevenir el contagio de la gripe. El “distanciamiento social” y la “contención comunitaria” son formas de evitar el contacto demasiado cercano con personas con gripe. Estas medidas pueden incluir el cierre de escuelas y la cancelación de reuniones. Podrá indicársele que evite los lugares en los que hay gran cantidad de gente y que trabaje en su casa cuando sea posible.

¿Cómo puedo evitar contagiarme de gripe?

Tome las siguientes medidas para evitar contagiarse de gripe o contagiar a otros. Son buenos hábitos independientemente de que haya o no enfermos a su alrededor.

1. *Hágase poner la vacuna contra la gripe*

La mejor manera de prevenir la gripe estacional es vacunarse todos los años. En la página 9 encontrará más información sobre la vacuna contra la gripe.

2. *Tápese la boca al toser o al estornudar*

- Use un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Deseche el pañuelo inmediatamente después de usarlo.
- Lávese las manos después de toser o estornudar. Use jabón y agua tibia. Si no hay jabón y agua tibia, use un limpiador de manos a base de alcohol (tal como Purell® o una marca propia de una tienda).
- Si no tiene un pañuelo desechable, cúbrase con la manga, no con sus manos, cuando tosa.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN

- Mójese las manos con agua tibia y enjabónelas.
- Frótese las manos hasta hacer espuma. Refriegue todas las partes de las manos.
- Continúe frotándose las manos durante 15 a 20 segundos.
- Enjuáguese bien las manos con el chorro de agua.
- Séquelas con una toalla o con una toalla de papel. Tire las toallas de papel usadas inmediatamente después de usarlas.

Las personas que estén enfermas deben usar una toalla distinta o toallas de papel para secarse.

En los baños públicos, séquese las manos con una toalla de papel o con un secador de aire. Si es posible, use una toalla de papel para cerrar el grifo de modo de evitar tocarlo con las manos limpias.

CÓMO USAR UN DESINFECTANTE DE MANOS A BASE DE ALCOHOL

- Póngase el desinfectante en la palma de una mano.
- Restriéguelo sobre toda la superficie de las manos y dedos hasta que se haya secado.

! Se debe supervisar a los niños pequeños cuando usan desinfectantes de manos a base de alcohol. Además, guarde el desinfectante de manos fuera del alcance de los niños. La ingestión del alcohol que contiene puede ser peligrosa.

3. *Lávese las manos*

- Lavarse las manos es la mejor forma de evitar la diseminación de gérmenes.

- Lávese las manos a menudo durante el día, pero especialmente antes de preparar comida o de comer, después de ir al baño o de cambiar un pañal, y antes y después de atender a una persona enferma.



- Asegúrese de que sus hijos sepan cómo lavarse las manos correctamente. Para asegurarse de que emplean suficiente tiempo en el lavado de las manos, enséñeles a cantar dos veces el “Cumpleaños feliz” mientras se las lavan.

4. *Limite el contacto con otros*

- Si está enfermo, quédese en su casa.
- Si alguien en su casa está enfermo, no reciba visitas.
- Si es posible, la persona con gripe debe permanecer en una habitación separada y tener un contacto limitado con los demás durante 5 a 7 días.
- No comparta comida, cubiertos o bebidas.

5. *Limpie su casa*

- Lave los platos y la ropa con agua caliente y jabón. Use un lavavajillas (si lo tiene).
- Limpie las superficies que tocó una persona enferma con un desinfectante para la casa, como Lysol®, Clorox Clean Up®, o una marca propia de una tienda. Limpie las superficies como la parte superior de la mesa, teléfonos, mesas de luz, controles remotos, mesadas, picaportes y las perillas de los armarios de la cocina y del baño.

¿Debo usar guantes cuando atienda a una persona con gripe?

Si tiene guantes desechables, puede ser conveniente usarlos si toca líquidos corporales (sangre, saliva o excrementos) de una persona enferma.



No olvide que los guantes no reemplazan el lavado de las manos. Deseche los guantes inmediatamente después de usarlos y lávese las manos. Nunca lave o reutilice los guantes desechables.

LIMPIEZA CON BLANQUEADOR (CLORO O “BLEACH”)

Puede usar una solución de blanqueador para limpiar su casa. La solución de blanqueador se hace mezclando 1/3 de taza de blanqueador con 1 galón (3,8 l) de agua. Para usar blanqueador sin riesgos:

- Manténgala fuera del alcance de los niños.
- Nunca mezcle blanqueador con amoníaco u otros limpiadores domésticos.
- Abra las ventanas y las puertas para que entre aire fresco.
- Use guantes de látex o de plástico y anteojos protectores.
- Al usar blanqueador u otros productos de limpieza, siga siempre las indicaciones del fabricante.

¿Debo usar una máscara facial cuando atienda a una persona con gripe?

- **Durante la temporada anual de gripe**, la mayoría de las personas sanas no necesitan usar máscaras faciales (que cubren la nariz y la boca).
 - **Durante la temporada anual de gripe o durante una pandemia**, las personas con síntomas gripales (fiebre y tos) deben ponerse una máscara facial y lavarse las manos antes de tener un contacto cercano con niños, ancianos o personas que padecen enfermedades graves. Se deben tomar estas medidas durante los 5-7 días posteriores al inicio de los síntomas de gripe. Esto es especialmente importante para las mujeres que están amamantando a un bebé.
- !** **Si elige usar una máscara facial**, hay varias cosas importantes que debe saber.
- A las personas con ciertos problemas médicos puede no resultarle cómodo usar máscaras faciales.
 - Las máscaras se deben usar correctamente. También es importante ponérselas, sacárselas y desecharlas de forma correcta.

- Lávese las manos después de manipular o quitar una máscara porque puede estar contaminada con el virus de la influenza.
- Aunque use una máscara facial, no debe confiar sólo en ella para prevenir la gripe. Es necesario que siga lavándose las manos frecuentemente, que se cubra cuando tosa y evite las aglomeraciones de gente y el contacto cercano con los demás.

MÁSCARAS FACIALES DURANTE UNA PANDEMIA

Si ocurre una pandemia, es importante que escuche la información proporcionada por los funcionarios de la salud sobre el uso de máscaras faciales y respiradores (máscaras que cubren la nariz y la boca y filtran el aire que se respira). Las recomendaciones pueden cambiar según el virus y el desarrollo de la situación en la comunidad. Póngase en contacto con el departamento de salud local, por internet en www.mass.gov/dph/flu, o llame al MDPH al **617-983-6800** para obtener más información.

Vacunas contra la gripe y otros medicamentos

¿Qué son las vacunas contra la gripe?

Una vacuna ayuda al cuerpo a protegerse contra una enfermedad. Hay dos tipos de vacunas para la gripe estacional: la vacuna inyectable (se administra con una inyección con aguja en el brazo) y la vacuna en aerosol nasal (un aerosol que se inhala por la nariz).

Las vacunas son la mejor forma de protegerse contra la gripe estacional. La vacuna contra la gripe no le transmitirá la gripe ni ningún otro tipo de enfermedad. Para averiguar cómo recibir la vacuna contra la gripe, póngase en contacto con un médico o con el departamento de salud local. También puede visitar flu.masspro.org o llamar al **866-627-7968** para averiguar qué





clínica pública para la gripe hay cerca de su domicilio. (Al escribir la dirección de internet, no escriba “www”.)

¿Quiénes deben recibir la vacuna contra la gripe estacional?

La mayoría de los adultos y niños, excepto los niños menores de seis meses, deben recibir la vacuna para reducir la probabilidad de contraer la gripe. Para algunas personas, es especialmente importante vacunarse todos los años:

- Personas que tienen un alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la gripe (como los ancianos, niños pequeños, personas con enfermedades crónicas o mujeres embarazadas), y
- Personas que viven con personas con alto riesgo de complicaciones graves o las atienden.

VACUNAS DURANTE UNA PANDEMIA

La vacuna contra la gripe estacional no protege contra la gripe pandémica. La gripe pandémica es una forma de gripe causada por un virus. Puesto que fabricar una vacuna que proteja contra el nuevo virus toma un cierto tiempo, la gente podrá recibir la vacuna sólo a medida que esté disponible y según las etapas que decidan las autoridades de salud pública.

Durante una pandemia, el MDPH y el departamento de salud local le darán información sobre las vacunas por medio de la TV y la radio, los periódicos locales y sitios de internet. Para consultar la información más actualizada, visite www.mass.gov/dph/flu.

Independientemente de que la vacuna para la gripe esté disponible o no, usted puede poner en práctica muchas otras medidas para evitar la gripe que se describen en este folleto.

¿Qué son los medicamentos antivirales?

A veces se usan medicamentos antivirales para el tratamiento de la gripe. Pueden acortar 1 o 2 días la duración de la enfermedad. También pueden disminuir la probabilidad de contagiar la enfermedad a otros. Sin embargo, para que los antivirales actúen, se deben administrar dentro de los 2 días siguientes al inicio de la enfermedad. Los antivirales deben ser recetados por un médico.

La mayoría de las personas sanas no necesitan antivirales para la gripe estacional. Los antivirales quizás sean especialmente convenientes en las personas que tienen un alto riesgo de complicaciones graves de la gripe. Consulte con un médico si quiere averiguar si usted o sus familiares necesitan recibir antivirales.

LOS ANTIVIRALES DURANTE UNA PANDEMIA

Las recomendaciones pueden cambiar durante una pandemia. El MDPH le proporcionará la información más actualizada sobre el uso de antivirales y quiénes deberían recibirlos.

¿Hay otras vacunas disponibles?

La neumonía es una complicación grave de la gripe. La mejor manera de prevenir un tipo común de neumonía es recibir una vacuna contra esa enfermedad. La vacuna se llama vacuna antineumocócica. Las personas que deberían recibir esta vacuna son:

- Niños de 2-24 meses
- Adultos de 65 años o más
- Personas de 2 a 64 años que:
 - Tienen problemas de salud crónicos graves
 - Tienen debilitado el sistema inmunitario

Pregunte a un médico si usted o alguien de su familia debe recibir la vacuna antineumocócica.

¿Qué síntomas hay que tener en cuenta y qué se debe hacer?

La mayoría de las personas con gripe experimentan fiebre de comienzo repentino, tos seca, dolores corporales, dolor de garganta, dolor de cabeza y cansancio o debilidad extremos. La fiebre y los dolores corporales habitualmente duran 2 a 3 días y, excepcionalmente, más de 5 días. La tos, el cansancio y la debilidad pueden durar más tiempo. Algunas personas con gripe pueden sentirse cansadas o débiles durante 2 o más semanas después de que desaparece la fiebre.

Esta sección proporciona información sobre los síntomas de la gripe, cómo cuidar a una persona de su familia con gripe y cómo saber cuándo consultar al médico o solicitar atención médica.

SI OCURRE UNA PANDEMIA

El cuidado que se proporciona a una persona enferma con gripe pandémica es el mismo que se proporciona a una persona con gripe estacional.

Tratamiento de la fiebre

La fiebre es el aumento de la temperatura corporal por encima de lo normal. Es el síntoma más común de la gripe. Aunque la fiebre es algo que puede causar preocupación, ayuda al cuerpo a combatir las infecciones y generalmente no es peligrosa.

A menudo, la temperatura de una persona con gripe aumenta rápidamente y alcanza un pico de 101–104°F (38–40°C) en 12 a 24 horas. La fiebre puede aparecer y desaparecer, especialmente si se usan medicamentos antifebriles. Típicamente, la fiebre de la gripe dura entre 3 y 5 días.

¿Cuándo y cómo tratar la fiebre?

Probablemente, ninguna persona de más de 6 meses de edad que tenga una temperatura inferior a 101°F (38°C) necesite tratamiento para la fiebre, a menos que la fiebre



cause molestias. Éstas son algunas sugerencias para hacer que alguien con fiebre se sienta más cómodo:

- Mantenga la habitación a una temperatura fresca confortable.
- Asegúrese de que la persona esté usando ropa liviana.
- Aliéntela a tomar líquidos, como agua y jugos de fruta diluidos. Vea en la página 19 la información sobre cómo asegurarse de que se beben suficientes líquidos.
- Considere pasar a la persona una esponja con agua apenas tibia si:
 - tiene una temperatura de más de 104°F (40°C)
 - está vomitando y no puede tomar medicamentos
 - ha tenido en el pasado una convulsión a causa de la fiebre

❗ No use agua fría, ya que puede causar escalofríos y empeorar la fiebre.

❗ No use alcohol para fricciones para tratar de bajar la temperatura de una persona. El alcohol puede ser absorbido por la piel y afectar a la salud, especialmente en los niños.

Si la persona se siente molesta, se pueden utilizar medicamentos para bajar la fiebre. Use medicamentos adecuados para la edad de la persona y siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta. Los siguientes medicamentos son seguros y eficaces si se administran correctamente:

- Acetaminofeno, como Tylenol® o una marca propia de una tienda
- Ibuprofeno, como Advil®, Motrin® o una marca propia de una tienda
- Aspirina, como Bayer® o una marca propia de una tienda, sólo para adultos

- ! Nunca administre aspirina a personas menores de 19 años, a menos que lo haya aconsejado un médico.
- ! Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.

¿Cómo se toma la temperatura?

Hay diferentes formas de tomar la temperatura según la edad del enfermo.

- Recién nacidos hasta los 3 años de edad: tome la temperatura con un termómetro rectal (en el recto).
- De 3 a 5 años de edad: tome la temperatura en el recto, en el oído o en la axila.
- A partir de los 5 años: tome la temperatura oral (en la boca) para obtener el valor más preciso. También puede tomar la temperatura en la axila o en el oído.

Cuando tome la temperatura de una persona, es importante no olvidar lo siguiente:

- Siempre limpie el termómetro con agua y jabón antes y después de cada uso.
 - Cada vez que mida la temperatura, escriba la hora, la temperatura obtenida, dónde la tomó, el tipo y la cantidad de medicamento administrado (si se usó un medicamento).
 - Si la persona enferma ha estado recibiendo medicación para reducir la fiebre, mida la temperatura antes de la siguiente dosis.
 - El tiempo necesario para tomar la temperatura depende del tipo de termómetro que se use. Lea las instrucciones del fabricante para obtener información específica.
- ! Nunca deje a una persona sola mientras le toma la temperatura.
 - ! No use termómetros con mercurio. Si tiene un termómetro con mercurio, póngase en contacto con el departamento de salud local para saber cómo desecharlo de forma segura.

En algunos ancianos, la “temperatura normal” puede ser diferente que en otras persona. Es posible que los ancianos tomen regularmente medicamentos como aspirina, ibuprofeno o acetaminofeno, que pueden bajar la temperatura del cuerpo. Hay dos formas para determinar si un anciano tiene fiebre:

- Un aumento de 2°F (1,1°C) o más por encima de la “temperatura normal” de esa persona.
- Una temperatura oral de más de 99°F (37,2°C).

INTERVALOS DE TEMPERATURA NORMALES

- Recto (en el recto): 97,9° – 100,3°F (36,6° – 37,9°C)
- Oído: 96,4° – 100,4°F (35,8° – 38,0°C)
- Boca: 95,9° – 99,5°F (35,5° – 37,5°C)
- Axila: 94,5° – 99,1°F (34,7° – 37,3°C)

Temperatura rectal (en el recto):

1. Ponga una pequeña cantidad de lubricante, como Vaselina®, en el extremo de un termómetro rectal digital.
2. Acueste al niño boca abajo sobre su falda o sobre una superficie firme. Sujete al niño colocando su mano en la parte baja de la espalda, justo por encima de las nalgas del niño.
3. Con la otra mano, introduzca el termómetro alrededor de 1/2 a 1 pulgada (1 a 2,5 cm) en el orificio anal. No inserte el termómetro más profundamente. Mantenga el termómetro en el lugar sosteniéndolo sin firmeza con dos dedos, mientras mantiene su mano sobre la nalga del niño.
4. Sostenga el termómetro en el lugar durante el tiempo que indica el fabricante o hasta que oiga un pitido.



Temperatura en el oído

1. Use un termómetro diseñado específicamente para el oído.
2. Tire suavemente la parte superior de la oreja hacia atrás y hacia arriba. Esto enderezará el conducto del oído y facilitará la colocación correcta del termómetro.
3. Coloque cuidadosamente el termómetro para el oído en el conducto auditivo hasta que encaje ajustadamente dentro del mismo.
4. Mantenga el botón hacia abajo durante el tiempo indicado por el fabricante.

Temperatura oral (en la boca)

1. No permita que la persona tome ningún líquido durante por lo menos 15 minutos antes de tomarle la temperatura.
2. Coloque el termómetro debajo de la lengua de la persona, dirigiéndolo hacia la parte posterior de la boca. Pídale a la persona que cierre la boca y que no muerda el termómetro.
3. Sostenga el termómetro en su lugar durante el tiempo que especifiquen las instrucciones del fabricante.

Temperatura axilar

1. Coloque el extremo de un termómetro digital oral o rectal en la axila de la persona.
2. Sostenga el brazo de la persona apretado firmemente contra el pecho durante aproximadamente 1 minuto, o hasta que oiga el “pitido”.

+ *Cuándo se debe llamar al médico*

Solicite atención médica de emergencia si el enfermo tiene dificultad para respirar, dolor de pecho, vómitos graves o continuos, o si se lo ve confundido y con poca conciencia del entorno.



Niños menores de 5 años

Edad	Llame a un médico si su hijo tiene una temperatura de...
Menos de 3 meses de edad	100,4°F (38°C) o más, aun si parece completamente sano por lo demás
Entre 3 meses y 2 años de edad	102°F (38,9°C) o más, aun si parece completamente sano por lo demás
Entre 3 y 5 años de edad	102°F (38,9°C) o más alta o Si la fiebre dura más de 3 días, o si le preocupa el comportamiento del niño

Niños de 5 años de edad o más y adultos

Llame el médico si la persona que tiene fiebre tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 104°F (40°C) o más que no ha bajado después de transcurridas 2 horas del tratamiento proporcionado en su casa
- Cualquier fiebre que dure más de 3 días
- No está tomando líquidos o no puede retenerlos
- Cambios importantes del estado de ánimo o del estado de conciencia
- Convulsiones (contracciones, temblores o convulsiones descontroladas)
- Síntomas que mejoran a las 24 horas y después empeoran, con más fiebre y tos
- Sigue “comportándose como enfermo” cuando ya le bajó la fiebre
- Sensibilidad inusual a la luz brillante
- Cuello duro o dolor cuando inclina la cabeza hacia adelante
- Dolor de cabeza intenso
- Erupción cutánea inusual
- Gran inflamación en la garganta
- No se siente mejor después de 3 a 5 días
- Otros síntomas inusuales de cualquier tipo o preocupación por el estado de la persona
- Cualquier agravamiento de una enfermedad crónica existente

Tratamiento de la tos

La tos “seca” es la tos que no produce mucosidades. Es un síntoma común de la gripe.

Beba gran cantidad de líquidos

Los líquidos transparentes (como el agua o los caldos ligeros), el jugo, el té descafeinado y la sopa tibia son buenas opciones para aliviar la tos. Evite el alcohol, la cafeína y el humo del cigarrillo, ya que pueden agravar los síntomas.

Descanse

Las personas que tienen mucha tos o se sienten adormecidas por los medicamentos para la tos deberían quedarse en casa y no ir a trabajar. Esto permitirá descansar, y también reducirá la probabilidad de que contagien la enfermedad a otros.

Ajuste la temperatura y humedad de la habitación

Mantenga la habitación a una temperatura agradable. Si el aire está seco, puede ser útil usar un humidificador de vapor frío o un vaporizador.

Calme el dolor de garganta

Hacer gárgaras con agua salada tibia varias veces al día (media cucharadita de sal en un vaso de 8 onzas [240 ml] de agua), beber limonada tibia con miel o las pastillas para

MEDICAMENTOS PARA LA TOS

Los medicamentos de venta libre para la tos y el resfrío pueden aliviar la tos y otros síntomas, pero no son eficaces contra el virus que los causa. Los medicamentos para el resfrío y la tos podrían causar efectos secundarios graves en los niños. No administre medicamentos para la tos o el resfrío a niños de menos de 2 años.

Estos medicamentos también pueden causar efectos secundarios graves en las personas con presión arterial alta, diabetes o enfermedad cardíaca. Para los niños de entre 2 y 6 años, los niños de más edad y los adultos, siga cuidadosamente las instrucciones del envase. Si tiene cualquier duda, hable con su médico.

el dolor de garganta pueden ayudar a aliviar el dolor de garganta y la tos.

+ *Cuándo se debe llamar al médico*

Busque atención médica de **emergencia** si alguien tiene dificultad para respirar o tiene dolor de pecho.

Adultos y niños mayores

En general la tos mejora en una a dos semanas. Sin embargo, llame al médico inmediatamente si la persona enferma tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor en el pecho, especialmente al toser o respirar hondo
- Problemas para respirar, falta de aire o dificultad para obtener una cantidad suficiente de aire en reposo
- Secreciones verdes, de color óxido o sanguinolentas con la tos
- Tos que dura más de 7 a 10 días

Lactantes

Llame al médico si un lactante:

- Tiene tos durante más de 1 semana
- Tiene problemas para respirar
- Pierde el apetito y rechaza los alimentos
- Tiene vómitos frecuentes con accesos de tos
- Parece muy irritable
- Parece tener más sueño que lo habitual o cuesta despertarlo

Ingestión de cantidades suficientes de líquidos

Las personas se deshidratan cuando pierden más agua que la que ingieren. Los lactantes y los niños pueden deshidratarse más fácilmente que los adultos debido a su menor tamaño corporal. Los ancianos y las personas que sufren ciertas enfermedades también se encuentran en mayor riesgo.

La deshidratación grave (la falta de líquido suficiente en el cuerpo) es una emergencia médica. Una persona con deshidratación grave puede necesitar que le administren líquidos por vía intravenosa (a través de una aguja en el brazo) en una clínica u hospital. Mientras espera la atención médica, ofrézcale frecuentemente a la persona pequeñas cantidades de líquido.

Signos de deshidratación leve a moderada

- Tener más sed
- Boca muy seca
- Micción menos frecuente y orina más oscura
- Mareo o sensación de inestabilidad leves
- Dolor de cabeza

Otros signos de deshidratación en bebés y en niños

- Estar menos activo
- Menor cantidad de lágrimas al llorar
- Zona blanda ligeramente hundida en la parte superior de la cabeza del bebé
- Menor cantidad de pañales mojados que lo normal, o peso de los pañales mojados menor que lo normal para el niño

Cómo prevenir y tratar la deshidratación

La persona que está enferma debe tomar abundante agua, jugos de fruta o de verduras, sopas y caldos, y bebidas como Gatorade® (para adultos) y Pedialyte® (para niños) o equivalentes de marcas propias de una tienda. Se deben evitar la cafeína y el alcohol.

Aliente a la persona enferma a tomar frecuentemente pequeñas cantidades de líquidos. Vigile a la persona enferma, ya que la deshidratación puede producirse muy rápidamente, especialmente en los niños pequeños. Generalmente, la gripe no causa diarrea en el adulto, pero a veces la causa en los niños. Las personas con diarrea necesitan líquidos que contengan la cantidad correcta de sales y azúcar. Los lactantes y niños pequeños que toman el pecho pueden seguir amamantándose. Para los niños que no

están siendo amantados, Pedialyte[®], Ceralyte[®] y Oralyte[®] contienen la cantidad adecuada de sales y azúcar. Éstas son las mejores opciones de líquidos para administrar a niños con diarrea.

+ *Cuándo se debe llamar al médico*

Obtenga atención médica de **emergencia** si la persona enferma tiene alguno de estos síntomas.

- Dificultad para respirar
- Irritabilidad o somnolencia extremas (en lactantes y niños)
- Irritabilidad extrema, disminución del estado de alerta, cambios en el habla, confusión o pérdida de la conciencia (en adultos y niños)
- Debilidad muscular y aceleración de los latidos cardíacos

Llame al médico inmediatamente si la persona enferma:

- Está extremadamente sedienta
- Tiene la boca o el interior de la nariz muy secos, o si la piel no vuelve a su estado normal si se la pellizca suavemente
- Orina muy poco o no orina
- Ha perdido peso
- Tiene la frecuencia cardíaca acelerada
- Tiene niveles muy bajos de actividad
- Es un bebé y una zona de la parte superior de su cabeza aparece muy hundida

Vigile cuidadosamente a la persona enferma para ver si tiene signos que indiquen que la deshidratación está empeorando. Llame al médico si hay cualquier síntoma inusual que le preocupe.



Cómo ayudar a que las personas con gripe se sientan más cómodas

Es normal que las personas con gripe sientan dolores corporales, de cabeza y de garganta, y que tengan congestión nasal y se sientan débiles y cansadas.

Dolor en el cuerpo y otras molestias

Ayude a su familiar enfermo a cambiar de posición en la cama cuando esté despierto. Es aconsejable que las personas que pueden levantarse de la cama hagan caminatas cortas por la habitación dos a tres veces por día.

Los medicamentos como el acetaminofeno (Tylenol® o una marca propia de una tienda) y el ibuprofeno (Advil®, Motrin® o una marca propia de una tienda) pueden aliviar los dolores corporales y de cabeza que se presentan con la gripe. Los adultos pueden usar aspirina (Bayer® o una marca propia de una tienda). Use medicamentos adecuados para la edad de la persona y siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta.

Facilite a la persona enferma un ambiente tranquilo y confortable para que pueda descansar y relajarse. Puede tener escalofríos con temblores en algunos momentos, y en otros puede sentir mucho calor. Tenga a mano mantas livianas que puedan retirarse o colocarse según sea necesario. Vista a los niños con pijamas cómodos y amplios, a los que pueda añadir o sacar ropa para dar más o menos calor.

Congestión nasal (nariz tapada)

A veces, la congestión nasal es un síntoma de la gripe. También puede haber secreciones mucosas acuosas y claras por la nariz (secreción o moqueo nasal). Sin embargo, la congestión y las secreciones nasales son más comunes en los resfríos y alergias que en la gripe.

Formas de ayudar con la congestión nasal

- Beba mucha agua, jugo, té o sopa. En la página 19 encontrará más información sobre la ingestión adecuada de líquidos.
- Use un humidificador de vapor frío limpio o el vapor de agua caliente de la ducha o bañera para ayudar a mantener húmedas la nariz y la garganta.
- Use tiras nasales, que se pueden adquirir en la mayoría de las farmacias, para ayudar a las personas enfermas a

respirar por la nariz. Siga cuidadosamente las instrucciones del envase. Las tiras nasales no son aconsejables en los niños menores de 5 años.

- Use rocíos (sprays) salinos o lavados con agua con sal en niños mayores y adultos.
- Haga que la persona se siente y mantenga la cabeza levantada. Los colchones de las cunas y las camas de los niños pueden elevarse levemente colocando libros debajo de las patas del lado de la cabecera.
- Asegúrese de que nadie fume en la casa mientras alguien esté enfermo.

Si un lactante tiene la nariz tapada y le resulta difícil alimentarse o tomar el biberón, puede intentar limpiarle la nariz con un aspirador nasal (pera de goma). Para mucosidades más viscosas, el médico podría recomendar el uso de gotas nasales de solución salina.

USO DEL ASPIRADOR NASAL (O PERA DE GOMA)

- Primero, apriete el cuerpo del aspirador.
- Introduzca suavemente la punta de goma en una fosa nasal.
- Suelte lentamente el cuerpo del aspirador.
- Límpielo después de cada uso.



Medicamentos para la nariz tapada

- Los descongestivos como Sudafed® o Contac® pueden ayudar a aliviar la congestión en los adultos. No deben darse descongestivos a los niños. No son útiles en los niños y pueden tener graves efectos secundarios.
- Los antihistamínicos como Benadryl® o Claritin® pueden reducir la cantidad de moco en los adultos. No use antihistamínicos en los niños a menos que lo recomiende un médico.

Los medicamentos para la alergia y el resfrío contienen muchos ingredientes y pueden no ser de mucha ayuda. Estos medicamentos también pueden ser peligrosos en los niños más pequeños. Siempre siga cuidadosamente las instrucciones del envase. Si tiene cualquier duda, hable con su médico.

Cuándo se debe llamar al médico

Niños

Llame al médico si el niño tiene alguno de estos síntomas:

- Dificultad para tomar el pecho o el biberón o beber.
- Dificultad para respirar. La respiración puede volverse más rápida que lo normal. Puede parecer que al niño le cuesta mucho respirar. Los niños que gatean o niños pequeños podrían ponerse en cuclillas e inclinarse hacia delante para poder respirar mejor.
- Cambios del comportamiento, como ansiedad, irritabilidad e intranquilidad. A medida que se hace más difícil respirar, el niño puede adormecerse, con períodos de sensación de agitación.
- Cambios de color de la piel.

Adolescentes o adultos

Llame al médico si la persona enferma tiene cualquiera de estos síntomas:

- Enrojecimiento o hinchazón dolorosa alrededor de los ojos o nariz
- Problemas de visión
- Dolor en la zona de los senos nasales o dolor de cabeza intenso
- Síntomas que duren más de 7-10 días
- Cualquier problema de respiración
- Agitación extrema
- Mucosidad que se vuelve densa o cambia de color
- Limitación en las actividades durante más de 2 semanas
- Debilidad o fatiga repentina y muy intensa
- Pérdida de peso brusca no intencional
- Confusión o disminución del estado de conciencia

Nutrición y gripe

Es importante consumir una dieta saludable siempre, pero especialmente durante la temporada de gripe. Si está sano, estará mejor preparado para combatir una gripe.

Para mantenerse sano, consuma alimentos de cada uno de estos grupos todos los días:

- Cereales (p. ej., pan, arroz o avena)
- Verduras (p. ej., lechuga, espinaca, zanahoria, maíz, papa, habas y tomate)
- Frutas (p. ej., manzana, naranja, frutos del bosque (berries), uva, melón y banana)
- Lácteos (p. ej., leche, queso y yogur descremados o sin grasa)
- Carnes y legumbres (p. ej., carne magra, pollo, pavo, cerdo, huevos, pescado y legumbres)

Visite www.mypyramid.gov en internet para obtener información más detallada sobre alimentación saludable. Si un miembro de su familia necesita cuidados de salud o alimentación especiales, pregúntele al médico de su familiar qué tipo de alimentación es la más adecuada.

Líquidos recomendados para la gripe

- Agua
- Té descafeinado
- Caldo tibio (con poca sal)
- Agua caliente mezclada con limón y miel
- Sopa de pollo
- Paletas heladas o Jello® en niños que rechazan los líquidos
- Jugos de frutas naturales (sin azúcar añadida), como jugo de manzana o naranja
- Jugos de verduras

Asegúrese de aumentar la ingesta de líquidos, a menos que el médico indique lo contrario.

Alimentos sugeridos para la gripe

Si alguien se siente muy mal, proporciónale alimentos blandos fáciles de digerir. El enfermo debe comer frecuentemente y en pequeñas cantidades. Los alimentos como avena, tostadas, puré de manzana o arroz son muy adecuados.

Prepárese y prepare su hogar

PREPARACIÓN PARA UNA PANDEMIA DE GRIPE

Usted puede prepararse ahora para una pandemia de gripe. Puesto que una gran cantidad de gente se encuentra enferma al mismo tiempo durante una pandemia, las tiendas podrían estar cerradas o con pocas provisiones. Tenga a mano suministros adicionales antes de que ocurra una pandemia. Esto también es útil en los casos de otras emergencias, como tempestades o huracanes, y además ayuda a tener el hogar preparado para la gripe estacional.

Lista de suministros

Tenga en su casa los siguientes suministros. Son útiles cuando se cuida a alguien que tiene gripe. Muchos de estos suministros pueden encontrarse en el supermercado, el mini-mercado o en la farmacia.

- Jabón de manos
- Desinfectante de manos a base de alcohol, como Purell® o una marca propia de una tienda para la limpieza de las manos
- Medicamentos
 - Acetaminofeno (p. ej., Tylenol® o una marca propia de una tienda) o ibuprofeno (p. ej., Advil®, Motrin® o una marca propia de una tienda)
 - Aspirina (p. ej., Bayer® o una marca propia de una tienda) para personas de 19 o más años
 - Medicamentos para la tos y el resfrío (para niños de 6 años o más y adultos)
 - Pastillas para el dolor de garganta
 - Una cuchara medidora de medicamentos o un gotero de medicamentos para facilitar la administración de la dosis correcta de medicamentos líquidos, especialmente a los niños. No deben utilizarse cucharas normales porque no permiten medir con precisión.
- !** Verifique periódicamente las fechas de vencimiento de los medicamentos que tiene en su casa. Deseche los que hayan expirado.



- ❑ Termómetro(s) para tomar la temperatura corporal
 - Podría necesitar diferentes tipos de termómetros, según la edad de las personas de su hogar.
- ❑ Líquidos, como agua, jugos de frutas y verduras, sopas y caldos, y bebidas como Gatorade® o un marca propia de una tienda (para los adultos) y Pedialyte® o una marca propia de una tienda (para los niños)
- ❑ Alimentos fáciles de digerir (como avena, puré de manzana y arroz)
- ❑ Desinfectantes domésticos para limpiar superficies
- ❑ Toallas de papel para limpieza y lavado de manos
- ❑ Bolsas de basura para colocar en la cesta de basura
- ❑ Bloc de notas y lapiceras o lápices
- ❑ Los suministros adicionales de alimentos especiales, medicamentos o equipo que usted o los miembros de su familia necesiten debido a alguna enfermedad crónica

Cuidado del cuidador

Cuando cuida a un miembro de su familia que está enfermo, es posible que sienta preocupación o temor. Sus actividades cotidianas pueden verse interrumpidas. Podría experimentar cambios en el sueño y el apetito, olvidarse de cosas, o tener menos interés en las actividades normales.

Para mantener su fortaleza y capacidad de cuidar a otros, es importante:

- Consumir una dieta bien equilibrada, que incluya mucho líquido.
- Evitar el uso de drogas y alcohol, que pueden disminuir su estado de alerta.
- Respirar lenta y profundamente si se siente ansioso.
- Tomar un descanso si es posible.
- Mantenerse enfocado en el presente. Concentrarse en tareas simples y manejables.
- Seguir las instrucciones de este folleto para la prevención de enfermedades, que incluyen una buena higiene de las manos y cubrirse la boca al toser.
- Descansar. Si es posible, recurra cuidadores sustitutos de modo que usted pueda tener algún tiempo para descansar sin interrupciones. Planifique sobre los cuidadores sustitutos con anticipación.
- Tratar de hacerse tiempo para ejercicios ligeros, como caminatas.
- Alentar los comportamientos saludables en los demás miembros del hogar.
- Regular sus esfuerzos. La mejoría de la persona enferma puede llevar un tiempo.
- Tomar notas sobre los síntomas del enfermo para tener esa información lista cuando necesite hablar con un médico.
- Pedir ayuda cuando la necesite.
- Tener expectativas razonables sobre usted mismo. No puede hacer todo a la vez.



PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Planificar para recibir ayuda de otros es una forma de reducir el estrés. Haga arreglos para tener una o más personas que puedan ayudar en el cuidado de los integrantes de la familia para el caso de que se sienta muy cansado o se enferme. Si alguien de la familia necesita cuidados de salud especiales, enseñe a los cuidadores sustitutos cuáles son esas necesidades y cómo satisfacerlas.

Un amigo, un miembro de la familia o un vecino con quien compartir sus sentimientos o a quien pedir consejo también pueden ayudar a manejar el estrés. No espere a que se enferme alguien de la familia. Planifique con anticipación.

A pesar de los mejores esfuerzos, algunos cuidadores a veces sufren reacciones más intensas frente al estrés. Éstas pueden ser:

- Palpitaciones y aceleración de los latidos del corazón
- Falta de aire o sensación de opresión en el pecho
- Sensación de mareo o desmayo
- Olas de calor o escalofríos
- Miedo a perder el control o “perder la razón”
- Temblores o sudoración
- Sensación de ahogo o asfixia
- Náuseas o dolor de estómago
- Disminución de la sensibilidad del cuerpo o sensación de hormigueo
- Sensación de que las cosas son irreales
- Dificultad para dormir

Algunas de estas sensaciones son similares a los síntomas de la gripe. Tenga presente las diferencias entre estas sensaciones y los síntomas de la gripe (fiebre, tos, dolores musculares y cansancio). Siempre es importante consultar con un médico si hay síntomas inusuales.

SI OCURRE UNA PANDEMIA

Una pandemia de gripe puede ser estresante. En la mayor parte de las personas, los síntomas del estrés desaparecen poco tiempo después de que desaparece la experiencia estresante. A veces, las personas continúan sintiéndose estresadas aun mucho después de finalizado el factor causante. Todas éstas son reacciones normales. Si experimenta emociones que le hacen difícil funcionar normalmente, hable con su médico o llame a la línea de ayuda MassSupport al **866-237-8274** / TTY **617-536-5872**.

¿Debo llamar al médico?

+ En el caso de una emergencia médica llame inmediatamente al 911.

Lea las secciones sobre Fiebre, Tos, Ingestión de cantidades suficientes de líquidos y Cómo ayudar a que las personas con gripe se sientan más cómodas para saber cuándo debería llamar al médico en relación con estas cuestiones.

Puede necesitar comunicarse con el médico por las razones descritas en este folleto, o por otras razones que le preocupen. Siempre debe llamar antes de ir al consultorio. Antes de llamar al médico, salvo en una emergencia, llene el formulario que se proporciona en la página siguiente y haga una lista de las preguntas que desea hacer. Tener esta información le ayudará al médico a asesorarle correctamente.

CUIDADOS EN EL HOSPITAL DURANTE UNA PANDEMIA

Durante una pandemia grave, los hospitales podrían estar superpoblados con pacientes y necesitar todo el espacio para brindar atención a los pacientes que estén más enfermos. Se podrán establecer clínicas especiales en distintos lugares de la comunidad, como las escuelas, para atender a personas con gripe y otras enfermedades. Se alentará a las personas a que, en la medida de lo posible, se cuiden por sí mismas y cuiden a su familia y vecinos. Evitando los lugares muy concurridos, como las salas de emergencia y salas de espera, es una forma de protegerse de la gripe durante una pandemia.

Resumen de información para el médico

1. Razón principal por la que llama

2. Edad

3. Temperatura

4. Síntomas principales

5. ¿Durante cuánto tiempo estuvo enferma la persona?

6. ¿Problemas para respirar? Sí No Respiración rápida Falta de aire

7. ¿Vómitos? Sí No la respuesta es "Sí", ¿durante cuánto tiempo?

8. ¿Bebe líquidos? Sí No la respuesta es "No", ¿durante cuánto tiempo?

9. ¿Come normalmente? Sí No

10. ¿Duerme normalmente? Sí No

11. ¿Qué ha hecho usted para tratar la enfermedad?

12. ¿Ha hecho la persona algún viaje en la última semana o últimos diez días? Sí No

¿Dónde?

¿Cuándo?

¿Con quién?

13. Lista de enfermedades crónicas o problemas médicos:

14. ¿Embarazada?

15. Lista de medicamentos para otras enfermedades o problemas:

16. ¿Alguien más de la familia está enfermo? Sí No

¿Quién?

¿Durante cuánto tiempo?

¿Qué síntomas tiene?

Mi información para el cuidado de la gripe

Mantenga aquí la información de contacto importante de modo que le sea fácil consultarla en el caso de que usted o algún miembro de la familia se enferme. Asegúrese de mantener esta información actualizada. Use más páginas si fuera necesario.

a. Número(s) de teléfono del médico o los médicos:

b. Número de teléfono de la farmacia:

c. Número de teléfono de emergencia médica:

d. Número de teléfono del departamento de salud local:

e. Número(s) de teléfono del cuidador o cuidadores sustituto(s):

f. Medicamentos que usted o su familia toman regularmente:

Nombre	Medicamento	Dosis

g. Alergias que tienen usted o los miembros de su familia:

Nombre	Alergias

h. Dieta especial que siguen usted o los miembros de su familia:

Nombre	Dieta especial

Recursos sobre la gripe

Clínicas de vacunación contra la gripe en Massachusetts (Flu Vaccination Clinics in Massachusetts)	866-627-7968 flu.masspro.org (No escriba "www")
Departamento de Salud Pública de Massachusetts (MDPH) (Massachusetts Department of Public Health)	888-658-2850 617-983-6800
Sitio web sobre gripe del MDPH (MDPH Flu Website)	www.mass.gov/dph/flu
Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades de EE.UU (US Centers for Disease Control and Prevention Flu Website)	www.cdc.gov/flu
Sitio web sobre gripe del Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE.UU (US Department of Health and Human Services Pandemic Flu Website)	www.pandemicflu.gov
Pirámide de alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA Food Pyramid)	www.mypyramid.gov



Hecho con materiales reciclados